



2020年8月号

検査室だより

長い雨が終わったと思ったらミンミンと大合唱。いつもはうるさいだけなのに、今年はなんだか「がんばれー」「がんばろー」って鳴いてるように聞こえます。ハイ！蝉に負けないようにがんばります。

コロナの不安と暑さによる疲労、それに加えて日々のストレス。そんなこんなで「体調がイマイチだなー」という方も多いと思います。東洋医学では夏の暑さによる体調不良を「暑邪」といいます。私たちのカラダの中で「心」と「小腸」は「暑邪」が苦手と考えられています。「心」すなわち「神（精神）」を意味し、イライラや息切れ、不眠も「暑邪」の仕業と考えられています。慌てず、焦らず、夏こそ余裕をもってゆったりと過ごしてください。また、「小腸」は免疫力や自律神経のバランス調節をつかさどる臓器です。小腸がやられてしまうと消化不良、さらには下痢や嘔吐を起こします。「暑邪」に打ち勝つためには体の余分な熱をとって、汗で失った体液を補充してくれる物を食べましょう。「自然」は素晴らしく、夏に収穫できる野菜のほとんどがその効果を持っています。トマトやゴーヤ、きゅうりにピーマン、枝豆もメロンも、もちろんスイカもそうです。赤い食べ物や苦い物がおすすめです。「苦い物」といえば・・・「！」そうビールです。確かにビールもよいのですがほどほどにしてください。生活習慣の乱れに注意して、早寝早起きの規則正しい生活を心がけることが「暑邪」に打ち勝つ大事なポイントです。



コロナの感染者数が激増しています。「第二波到来」と言ってもよいのではないのでしょうか。解放感いっぱいの楽しい夏休み・・・とはいかないですが「STAY HOME」で夏の思い出をつくってください。大雨で辛い生活をされている方もいらっしゃると思います。一日でも早く日常が戻ってきますように。体調に気を付けてお過ごしください。

公衆保健協会 検査室

